Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №3 им.Секина В.А.»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
На заседании МК учителей
физкультуры и ОБЗР
_____
Клюгина Л.В.
Протокол №5
от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____
Чукавина Т.А.
Протокол №1
от 29.08.2025 г.

Контрольно-оценочные материалы по предмету «Физическая культура» (приложение к рабочей программе)

5-9 класс

Оценка успеваемости по физической культуре в 5- 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре. Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию

учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

9 класс

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	**Челночный бег 4х9 м, сек**	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	**Бег 30 м, секунд**	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	**Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек**	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	**Бег 60 м, секунд**	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	**Бег 2000 м, мин**	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	**Прыжки в длину с места**	210	200	180	180	170	155
9	**Подтягивание на высокой перекладине**	11	9	6			
9	**Сгибание и разгибание рук в упоре**	32	27	22	20	15	10
9	**Наклоны вперед из положения сидя**	13	11	6	20	15	13
9	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	50	45	40	40	35	26
9	**Бег на лыжах 1 км, мин**	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	**Бег на лыжах 2 км, мин**	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	**Бег на лыжах 3 км, мин**	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	**Бег на лыжах 5 км, мин**				Без учета времени		
9	**Прыжок на скакалке, 25 сек, раз**	58	56	54	66	64	62

Тест по предмету «Физическая культура» для учащихся 9 класса

I. Задания в закрытой форме

1. **Высшим органом Международного олимпийского комитета является**
   а) президент;
   б) сессия;
   в) конгресс;
   г) исполнительный комитет.
2. **В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека**?
   а) частота пульса;
   б) количество занятий;
   в) количество шагов;
   г) количество выполненных физических упражнений за занятие.
3. **Какой вид прыжка не может выполняться с разбега и с места?**
   а) прыжок в длину;
   б) прыжок в высоту;
   в) тройной прыжок;
   г) прыжок с шестом.
4. **При проявлении какого физического качества в большей степени воспитывается сила воли?**
   а) быстрота;
   б) выносливость;
   в) сила;
   г) ловкость.
5. **Игроков с каким амплуа нет в хоккее?**
   а) защитник;
   б) полузащитник;
   в) нападающий;
   г) вратарь.
6. **Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?**
   а) лордоз;
   б) кифоз;
   в) хондроз;
   г) остеопороз.
7. **В какой момент движения происходит мах руками в прыжке в длину с места?**
   а) перед отталкиванием;
   б) во время отталкивания;
   в) после отталкивания;
   г) во время полёта.
8. **ВФСК ГТО – это…**
   а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне;
   б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне;
   в) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне;

г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

9. **Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: (Отметьте все позиции)**

а)лазанье в один приём;
б)лазанье в три приёма;
в)лазанье в два приёма;
г)лазанье в четыре приёма.

II. Задания в открытой форме.

10. **Какой из современных видов спорта предполагает использование компьютерных игр?**_____

8 класс

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	**Челночный бег 4х9 м, сек**	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	**Бег 30 м, секунд**	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	**Бег 1000 м, мин**	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	**Бег 60 м, секунд**	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	**Бег 2000 м, мин**	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	**Прыжки в длину с места**	190	180	165	175	165	156
8	**Подтягивание на высокой перекладине**	10	8	5			
8	**Сгибание и разгибание рук в упоре**	25	20	15	19	13	9
8	**Наклоны вперед из положения сидя**	12	8	5	18	15	10
8	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	48	43	38	38	33	25
8	**Бег на лыжах 3 км, мин**	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	**Бег на лыжах 5 км, мин**				Без учета времени		
8	**Прыжок на скакалке, 25 сек, раз**	56	54	52	62	60	58

Тест по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 класса

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…
А) у горы Олимп;
Б) в Афинах;
В) в Спарте;
Г) в Олимпии.
2. С какого года ведется отсчет зимних Олимпийских игр?
А) с 1916 г;
Б) с 1920 г;
В) с 1924 г;
Г) с 1928 г.
3. Что символизирует эмблема Олимпийских игр?
А) гармонию воспитания основных физических качеств;
Б) единство спортсменов пяти континентов земного шара;
В) основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр;
Г) единство спортсменов пяти частей света, которые приобщились к олимпизму.
4. Физическая подготовка представляет собой…
А) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
Б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
В) процесс обучения движениям;
Г) процесс укрепления здоровья.
5. К антропометрическим показателям относится…
а) ЧСС и ЖЕЛ;
б) уровень развития физических качеств;
в) вес, рост, окружность грудной клетки;
г) показатели артериального давления.
6. Уровень развития физических качеств определяется…
А) тестами и контрольными упражнениями;
Б) индивидуальными спортивными результатами;
В) самочувствием человека;
Г) реакцией организма на физическую нагрузку.
7. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями, называют…
А) гибкостью;
Б) быстротой;
В) ловкостью;
Г) выносливостью.
8. Раскрой понятие «здоровый образ жизни» - это…
А) способ жизнедеятельности, направленный на развитие физических качеств;
Б) способ поддержания высокой работоспособности;

В) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека;
Г) упорядоченный режим труда и отдыха.
9. Состояние здоровья обусловлено …
А) образом жизни;
Б) уровнем здравоохранения;
В) резервными возможностями организма;
Г) отсутствием болезней.
10. Рациональное питание обеспечивает…
А) правильный рост и формирование организма;
Б) сохранение здоровья;
В) высокую работоспособность и продление жизни;
Г) всё перечисленное.

7 класс

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	**“5”**	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
7	**Челночный бег 4х9 м, сек**	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	**Бег 30 м, секунд**	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	**Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин**	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	**Бег 60 м, секунд**	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	**Бег 2000 м, мин**	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	**Прыжки в длину с места**	180	170	150	170	160	145
7	**Подтягивание на высокой перекладине**	9	7	5			
7	**Сгибание и разгибание рук в упоре**	23	18	13	18	12	8
7	**Наклоны вперед из положения сидя**	11	7	4	16	13	9
7	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	45	40	35	38	33	25
7	**Бег на лыжах 2 км, мин**	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	**Бег на лыжах 3 км, мин**	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Тест по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 класса

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Олимпийская хартия – это

а. свод законов олимпийского движения
б. правила судейства Олимпийских игр
в. соблюдение олимпийских традиций на играх
г. правила проведения соревнований

2. Как называется стиль лыжной гонки, при котором всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колей?

а. свободный
б. классический
в.спуск
г.сложный

3. Сколько фолов может получить игрок за одну игру в баскетболе?

а. один
б. два
в. пять
г. десять

4. Физическая культура представляет собой

а. процесс совершенствования возможностей человека
б. урок, во время которого выполняются физические упражнения
в. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
г. часть человеческой культуры

5. Под гибкостью как физическим качеством понимают

а. свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона
б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных усилий
в. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев.
г. способность человека выполнять шпагат в течение продолжительного времени

6. Размеры баскетбольной площадки:

а. 28м х 14м;
б. 30м х 15м;
в. 32м х 16м;
г. 28м х 15м.

7. К циклическим видам спорта относятся:

а. борьба, бокс, фехтование
б. баскетбол, волейбол, футбол
в. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
г. метание мяча, диска, молота

8. Целью корригирующей гимнастики является

а. сохранение правильной осанки

б. формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки
в. удержание правильной осанки в положении стоя и сидя
г. общеукрепляющий эффект для всех систем организма

9. На соревнованиях эстафетная палочка передается в коридоре. Какова его протяженность?

а.1 м;
б. 5 м;
в.10 м;
г. 20 м

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

10. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется…

6 класс

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	**“5”**	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
6	**Челночный бег 4х9 м, сек**	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	**Бег 30 м, секунд**	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	**Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин**	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	**Бег 60 м, секунд**	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	**Бег 2000 м, мин**	Без учета времени					
6	**Прыжки в длину с места**	175	165	145	165	155	140
6	**Подтягивание на высокой перекладине**	8	6	4			
6	**Сгибание и разгибание рук в упоре**	20	15	10	15	10	5
6	**Наклоны вперед из положения сидя**	10	6	3	14	11	8
6	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	40	35	25	35	30	20
6	**Бег на лыжах 2 км, мин**	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	**Бег на лыжах 3 км, мин**	19,00	20,00	22,00			
6	**Прыжок на скакалке, 20 сек, раз**	46	44	42	48	46	44
6	**Плавание**	50м	40м	25м	50м	40м	25м

Тест по предмету « Физическая культура» для учащихся 6 класса

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
а — Рим;
б — Китай;
в — Греция;
г — Египет.
2. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
а — они имели мировую известность;
б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
в — в период проведения игр прекращались войны;
г — они отличались миролюбивым характером соревнований.
3. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в — нарушение режима, наличие болевых
ощущений.
4. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
а — переоценивают свои возможности;
б — следуют указаниям учителя;
в — владеют навыками выполнения движений;
г — не умеют владеть своими эмоциями.
5. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
а — стойкость;
б — гибкость;
в — ловкость;
г — бодрость;
д — выносливость;
е — быстрота;
ж — сила.
6. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
а — для мышц ног;
б — типа потягивания;
в — махового характера;
г — для мышц шеи.
7. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
а — из зоны нападения;
б — с любой точки площадки;
в — из зоны защиты;
г — с любого места внутри трех очковой линии.
8. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а — 2;
б — 4;
в — 3;
г — 5.

5 класс

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	**“5”**	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
5	**Челночный бег 4х9 м, сек**	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	**Бег 30 м, секунд**	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	**Бег 500м, мин**	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	**Бег 1000м, мин**	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	**Бег 60 м, секунд**	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	**Бег 2000 м, мин**	Без учета времени					
5	**Прыжки в длину с места**	170	155	135	160	150	130
5	**Подтягивание на высокой перекладине**	7	5	3			
5	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**	17	12	7	12	8	3
5	**Наклоны вперед из положения сидя, см**	9	5	3	12	9	6
5	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	35	30	20	30	20	15
5	**Бег на лыжах 1 км, мин**	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	**Бег на лыжах 2 км, мин**	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	**Прыжок на скакалке, 15 сек, раз**	34	32	30	38	36	34
5	**Плавание (без учета времени)**	50м	25м	12м	25м	20м	12м

Тест по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 класса

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

1. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

а) Архимед (механик);
б) Пифагор (математик);
в) Платон (философ);
г) Страбон (географ).

2. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?

а) в секундах;
б) в баллах;
в) в метрах;
г) конкретных единиц нет.

3. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?

а) волейбол;
б) гандбол;
в) баскетбол;
г) футбол.

4. Какая из перечисленных дисциплин представлена в спортивной гимнастике?

а) прыжок с шестом;
б) опорный прыжок;
в) тройной прыжок;
г) прыжок с трамплина.

5. Что из перечисленного является физическим качеством?

а) интеллект;
б) быстрота;
в) сила воли;
г) целеустремлённость.

6. Время преодоления короткой дистанции зависит от …

а) скорости бега;
б) времени реагирования на стартовый сигнал;
в) длины шагов;
г) все вышеперечисленные варианты подходят.

7. Олимпийская хартия – это

а) свод законов олимпийского движения**;**
б) правила судейства Олимпийских игр;
в) соблюдение олимпийских традиций на играх;
г) правила проведения соревнований.

8. Размеры баскетбольной площадки:

а) 28 м х 14 м;
б) 30 м х 15 м;
в) 32 м х 16 м;
г)28м х 15 м.

9. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м;

б) 9х12 м;

в) 8х16 м;

г) 9х18 м.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

10. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется _____.

Критерии оценивания:

Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, основы знаний, спортивные игры.

Отметка	% от максимального количества баллов
«2»	**0-49%**
«3»	**50-69%**
«4»	**70-90%**
«5»	**91% и более**

Практическая часть оценивается сдача контрольных нормативов
(по разделам тематического планирования).
Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений.
Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.